



You have downloaded a document from
RE-BUŚ
repository of the University of Silesia in Katowice

Title: Percepcja czasu a uzależnienie od Internetu

Author: Agata Chudzicka-Czupała

Citation style: Chudzicka-Czupała Agata. (2010). Percepcja czasu a uzależnienie od Internetu. W: K. Popiołek, A. Chudzicka-Czupała (red.), "Czas w życiu człowieka" (S. 336-349). Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIwersYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

Percepcja czasu a uzależnienie od Internetu

ABSTRACT: The article raises the issue of the excessive use of the Internet. What is interesting is why some of the Internet users fall into addiction and some do not have such inclinations. Perhaps, apart from psychological variables, the factor explaining the very phenomenon is person's attitude to time. The lack of a realistic approach to time might be the source here, but also the result of the excessive use of the Internet. The studies conducted by the author among regular Internet users concern the interdependence between temporal orientation and time perception and the way of using the website by people.

KEY WORDS: addiction to the Internet, time perception

Zainteresowania teoretyków różnych dziedzin nauk społecznych, w tym psychologów, socjologów i pedagogów coraz częściej koncentrują się na nadmiernym korzystaniu z sieci internetowej (por. BATORSKI, MARODY, NOWAK, red., 2006; JONAK, MAZUREK, OLCOŃ, PRZYBYLSKA, TARNOWSKI, ZAJĄC, red., 2006; FILIPIAK, 2003; GOBAN-KŁAS, 1999; GOLONKA, LIPIŃSKA, 2000; JUSZCZYK, 2000a, 2000b). Problem dotyczy zarówno tych, dla których Internet jest narzędziem pracy, jak i tych, dla których stanowi on wyłącznie rozrywkę. Wszechobecny Internet stał się ważnym narzędziem nawiązywania kontaktu z drugim człowiekiem, źródłem pozytywnych i negatywnych wzmocnień.

Wpływ Internetu opisuje się w literaturze społecznej wielorako, ujmując zmiany wywołane kontaktem ludzi z siecią na poziomie globalnym i jednostkowym. W niektórych teoriach wpływ ten określa się jako zmianę makrosystemową, swego rodzaju rewolucję, która przeistacza określony układ, sytuację, organizację w całkiem nową jakość. Tak twierdzi Manuel CASTELLS

(2000), według którego ludzkość wkroczyła w epokę postpiśmienną, a społeczeństwo przeistoczyło się w zbiorowisko grup pozbawionych hierarchii o strukturze sieci. Natomiast Neil POSTMAN (2004) określa zmianę, jaka nastąpiła na skutek używania przez człowieka Internetu, jako wkroczenie w cywilizację zdegenerowaną i zwyciężoną przez technologię, którą nazywa technopolem. W wielu teorii podkreśla, że współcześnie czynnikiem zmieniającym świat, wpływającym na zachowanie się ludzi jest „logika sieci”, która oddziałuje za pomocą Internetu. Internet przyrównany został przez M. Castellsa do wehikułu, za pomocą którego logika sieci opanowuje świat w sposób nieprzewidywalny, natychmiastowy, nieograniczony czasem i przestrzenią. W myśl tej teorii światem zawładnęła niczym nieopohamowana ponadczasowa siła.

Badania psychologów i socjologów ujawniają również nieco inny aspekt oddziaływania Internetu na ludzi – wpływ tego medium na jednostkę. Kontakt z Internetem może mieć dla niej różne konsekwencje. Jedne z pierwszych badań wpływu Internetu na relacje jednostki z innymi ludźmi dowodzą, że wpływ ten jest negatywny, o czym świadczy spadek liczby kontaktów z innymi, zmniejszenie się zaangażowania w problemy najbliższych ludzi i osłabienie związków pozainternetowych. Przyczyn takiego stanu rzeczy upatruje się w nadmiernej ilości czasu poświęcanego na używanie komputera i korzystanie z sieci. Z kolei relacje międzyludzkie nawiązywane w Internecie są znacznie płytsze i wielokrotnie bywają zakłamane, wydają się bardziej narażone na zerwanie, łączą się z innym sposobem wyrażania emocji przez człowieka niż relacje twarzą w twarz, rzadko więc prowadzą do uszczęśliwienia jednostki. Badania wskazują także na wzrost poczucia osamotnienia i zmniejszenie się kręgu osób, od których badani mogą w razie potrzeby zyskać wsparcie społeczne (KREJTZ, KREJTZ, 2006). Wyniki dociekań empirycznych sugerują, że nadmierny kontakt z siecią przyczynia się do nasilenia odczuwanej samotności i przeżywanego stresu oraz do obniżenia poczucia szczęścia osobistego (LESZCZYŃSKA, 2006). „Paradoks [...] polega na tym, że internet jest społeczną technologią wykorzystywaną do komunikacji z innymi jednostkami i grupami, a jednocześnie związany jest ze spadkiem zaangażowania społecznego i zmniejszeniem dobrostanu psychicznego” (KRAUT et al., 2002, s. 17).

Istnieją wątpliwości co do możliwości nazwania osoby nadmiernie korzystającej z sieci osobą uzależnioną oraz kontrowersje co do samego pojęcia „uzależnienie od Internetu”. Krytycy takiego ujęcia problemu intensywnego korzystania z sieci wskazują na fakt, że spędzanie wielu godzin w Internecie nie posiada właściwości uzależniających tak jak alkohol, nikotyna czy narkotyki. Niezaprzeczalny jest jednak fakt, że wiele osób poświęca jednorazowo 12 godzin na dobę lub więcej na różne aktywności internetowe, pozostając w sieci często dłużej niż pierwotnie zamierzały i planowały.

Katarzyna PISTOL (1999) uważa, że niektórzy ludzie łatwo „uzależniają się” od czegoś, co sprawia im przyjemność. Często takie „uzależnienie” jest sposobem na radzenie sobie przez nich z samotnością albo odreagowywanie problemów. Podobne stanowisko zajmują John GROHOL (1999) czy Ivan GOLDBERG (za: PISTOL, 1999), który swego czasu w następujący sposób skomentował publiczne wystąpienie Kimberly Young dotyczące uzależniającego wpływu Internetu: „gdyby w XIX wieku psychologia zajmowała taką pozycję jak obecnie, powstawałyby grupy wsparcia dla Anonimowych Czytelników Powieści”. Wymienieni autorzy uważają, że uzależnienie od Internetu jest rodzajem zachowania kompulsywnego, podobnie jak uzależnienie od hazardu, seksu czy jedzenia.

Jednym z istotnych kryteriów rozpoznania u kogoś uzależnienia od Internetu jest ilość czasu spędzanego w sieci. Poza ilością czasu spędzanego przy komputerze i podawaniem nieprawdziwych danych na ten temat wyróżnić można następujące objawy, które stanowią o uzależnieniu: kompulsywne używanie Internetu, manifestujące się brakiem kontroli, traktowanie komputera jako środka służącego łagodzeniu objawów stresu, wydawanie coraz większej ilości pieniędzy na połączenia oraz zespół abstynencyjny – złe samopoczucie w okresach, gdy człowiek jest pozbawiony kontaktu z Internetem, odczuwanie rozdrażnienia w sytuacjach innych niż kontakt z komputerem.

Z uzyskanych w dotychczasowych badaniach danych wynika, iż „wraz ze wzrostem ilości czasu poświęconego na korzystanie z internetu maleje liczba rozmów z rodziną i przyjaciółmi, zmniejsza się liczba rozmów telefonicznych, spada też zaangażowanie w wydarzenia poza domem, związane z funkcjonowaniem społecznym” (NIE, ERBING, 2000, za: KREJTZ, KREJTZ, 2006, s. 94). Badacze konkludują, że zbyt dużo czasu poświęconego na korzystanie z internetu może wpływać na wzrost izolacji społecznej.

Dlaczego niektórzy użytkownicy internetu wpadają w nałóg, a inni nie? Czy czynnikiem tłumaczącym skłonność człowieka do uzależnienia – poza zmiennymi psychologicznymi – może być jego stosunek do czasu? Czy brak realistycznego podejścia do czasu może przyczyniać się do nadmiernego korzystania z sieci?

Orientacja temporalna, percepcja czasu, wyznaczające organizację wszelkich działań człowieka, zdają się wpływać także na sposób korzystania przez niego z mediów, w tym z Internetu. Prezentowane badania miały na celu sprawdzić, czy tak jest w istocie. Osoby spędzające wiele godzin tygodniowo przy komputerze miewają problemy z kontrolą i planowaniem czasu oraz z elastycznym dopasowaniem swego planu dnia do zmieniających się warunków. Czy grupa nadmiernie korzystających z sieci i spędzających czas w tzw. chat-roomach różni się od osób sporadycznie

logujących się do Internetu pod względem stosunku do teraźniejszości i przyszłości? Osoby czatujące i surfujące w sieci godzinami mogą mieć większą skłonność do koncentrowania się na „tu i teraz”, na chwili bieżącej – korzystanie w nadmierny sposób z Internetu jest dla nich formą rozrywki i ucieczki od świata realnego, gdzie trudno o realizację dalekosiężnych i ambitnych planów.

Cel badań

Badania były poświęcone stosunkowi użytkowników Internetu do upływu czasu, ich kontroli nad czasem, organizacji własnej aktywności w czasie oraz problemowi skuteczności zaplanowanych w sieci działań. Celem badań było uchwycenie sposobu percepcji własnego czasu w perspektywie indywidualnej skłonności do nadmiernego korzystania z Internetu, czyli znalezienie odpowiedzi na następujące pytania:

- Czy ludzie w różny sposób korzystający z Internetu różnią się między sobą w zakresie percepcji czasu? Czy występują między nimi różnice w zakresie orientacji temporalnej? Jak ludzie korzystający z Internetu w dużym stopniu spostrzegają czas?
- Czy stali użytkownicy sieci mają poczucie, że kontrolują czas w sposób skuteczny i zgodnie z oczekiwaniami otoczenia?
- Czy osoby korzystające z Internetu w bardzo dużym stopniu planują i czy efektywnie wykorzystują czas spędzony w sieci? Jak spostrzegają one sposób organizowania przez siebie czasu poświęcanego aktywności w Internecie?

Metoda

W badaniach zastosowano Kwestionariusz Percepcji Czasu, opracowany przez zespół psychologów z Zakładu Psychologii Ogólnej Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, pod kierunkiem Katarzyny Popiołek. Metoda została zmodyfikowana na potrzeby badań użytkowników Internetu. Kwestionariusz odwołuje się zarówno do poznawczych, jak i nacechowanych emocjonalnie aspektów doświadczania czasu przez człowieka.

Pierwsza część metody dotyczy subiektywnej oceny wymiarów percepcji czasu codziennego, takich jak: kontrola czasu (jak dalece człowiek czuje się

panem własnego czasu, jak dalece kontroluje czas trwania poszczególnych czynności), struktura i organizacja czasu (jak bardzo jego czas jest wypełniony różnymi czynnościami, w jakim stopniu czas jest wykorzystywany efektywnie, a w jakim marnowany), planowanie czasu (jak dalece człowiek przewiduje, co i kiedy powinno być wykonane), urozmaicenie czasu versus monotonia.

Poznawcza ocena każdego wymiaru dotyczy jego cechy formalnej, a ich emocjonalnie nacechowana interpretacja odnosi się do stopnia akceptacji (na ile istniejący stan odpowiada człowiekowi), sprawstwa i adekwatności społecznej (podmiot określa, w jakim stopniu stan danego wymiaru jest wynikiem własnego wyboru, a na ile stanowi efekt zewnętrznego nacisku oraz w jakim stopniu charakterystyka danego wymiaru wskazuje zgodność z oczekiwaniami otoczenia), poczucia skuteczności (podmiot ocenia, jak dalece stan danego wymiaru sprzyja, lub nie, skuteczności jego działania).

Druga część kwestionariusza zawiera twierdzenia odnoszące się do orientacji temporalnej, dotyczące stosunku badanego do poszczególnych obszarów czasu: teraźniejszości, przeszłości i przyszłości.

Zebrane zostały także informacje na temat cech społeczno-demograficznych osób badanych (płeć, wiek, poziom wykształcenia, stan cywilny, sytuacja rodzinna). Zadano im pytania dotyczące częstotliwości i czasu logowania się, funkcji, jakie spełnia dla nich Internet, sposobu korzystania przez nich z sieci (od jak dawna logują się w sieci, jak długo, gdzie, w jakim celu – podstawowe rodzaje aktywności). Badanych poproszono również o wskazanie stopnia, w jakim czują się pasjonatami Internetu, a w jakim osobami od niego uzależnionymi.

Dane uzyskane w badaniach poddano analizie statystycznej, skupiając się na istotnych statystycznie różnicach między wyróżnionymi grupami.

Próba badawcza

Badania przeprowadzono w 2005 i 2006 roku na Śląsku wśród stałych użytkowników Internetu. Zbadano 87 osób, w tym 39 kobiet i 48 mężczyzn. Większość badanych stanowiły osoby z wykształceniem wyższym lub studiujące, w wieku do 25 lat – 39 osób, 25–35 lat – 25 osób, powyżej 35 lat – 23 osoby. Z rodziną lub partnerem mieszka 71 osób, 16 osób – samotnie. Wśród badanych było 58 osób pracujących i 29 studentów.

Kierując się kryterium częstotliwości i długości czasu korzystania przez badanych z Internetu oraz nastawienia na wykonanie konkretnego zadania

po zalogowaniu się (posiadanie świadomości celu), wyróżniono – porównując ze sobą – 4 następujące grupy:

- Niezależni (16 osób) – osoby korzystające z Internetu 3, 4 razy w tygodniu, maksymalnie do 60 minut jednorazowo po zalogowaniu się, mające konkretny cel lub zadanie do wykonania w sieci.
- Wolni (15 osób) – osoby korzystające z Internetu 5, 6 razy w tygodniu, przeciętnie od 1 do 3 godzin jednorazowo po zalogowaniu się, mające świadomość celu czy zadania.
- Korzystający z Internetu w dużym stopniu (40 osób) – osoby korzystające z Internetu codziennie, od 4 do 7 godzin jednorazowo po zalogowaniu się, zdarza się im brak świadomości celu.
- Uzależnieni / korzystający z Internetu w bardzo dużym stopniu (16 osób) – osoby korzystające z Internetu codziennie, zwykle powyżej 7 godzin jednorazowo po zalogowaniu się, charakteryzuje je niemal całkowity brak nastawienia na wykonanie konkretnego zadania – jako podstawowy motyw korzystania z Internetu podają przyjemność i rozrywkę.

Wyniki

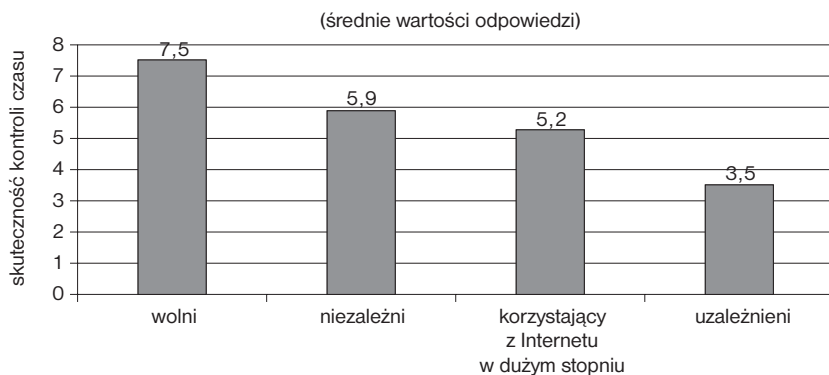
Kontrola czasu spędzanego w Internecie

Skuteczność własnej kontroli czasu spędzanego w Internecie oceniają najwyżej osoby należące do grupy wolnych, następnie – niezależni i korzystający z Internetu w dużym stopniu, najgorzej, a więc realistycznie – jako niską, spostrzegają własną kontrolę czasu w sieci osoby zaklasyfikowane go grupy uzależnionych.

Stwierdzono występowanie istotnych statystycznie różnic między średnimi wynikami w zakresie zmiennej „skuteczność kontroli czasu spędzanego w Internecie” dla następujących grup (zob. rysunek 1.):

- korzystający z Internetu w dużym stopniu ($M = 5,2$) i wolni ($M = 7,5$) (poziom istotności różnic $p = 0,018$),
- korzystający z Internetu w dużym stopniu ($M = 5,2$) i uzależnieni ($M = 3,5$) (poziom istotności różnic $p = 0,003$),
- niezależni ($M = 5,9$) i uzależnieni ($M = 3,5$) (poziom istotności różnic $p = 0,000005$),
- wolni ($M = 7,5$) i uzależnieni ($M = 3,5$) (poziom istotności różnic $p = 0,0001$).

Z badań wynika także, że im częściej i dłużej osoba korzysta z Internetu, tym mniejsze ma poczucie, że otoczenie akceptuje sposób jej działania.



RYSUNEK 1. Skuteczność kontroli czasu spędzonego w Internecie

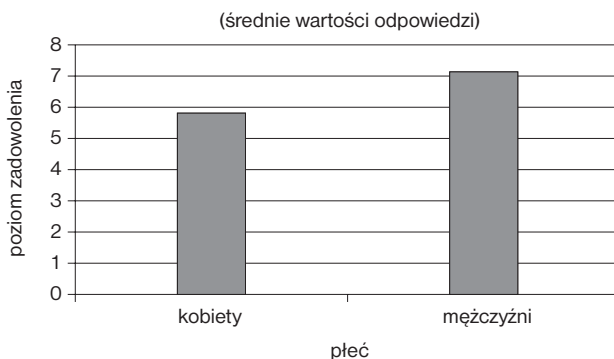
Uzależnieni spostrzegają własną kontrolę czasu w sieci jako najmniej zgodną z oczekiwaniami otoczenia.

Mężczyźni ($M = 5,9$) spostrzegają swoją kontrolę czasu spędzonego w sieci jako bardziej skuteczną niż kobiety ($M = 5,0$). Generalnie ocena stopnia zgodności własnej kontroli czasu z oczekiwaniami otoczenia wzrasta z wiekiem. Najwyższe poczucie zgodności własnej kontroli czasu spędzanego przy komputerze z oczekiwaniami, jakie ma w tej kwestii najbliższe otoczenie badanego, dotyczy jednak osób po 35. roku życia. Osoby w wieku 31–35 lat stanowią wyjątek – są one najbardziej zadowolone ze swej kontroli czasu spędzonego w sieci, ale najmniej ze swej kontroli czasu w ogóle. Dodać należy, że wszyscy badani w wieku 31–35 lat należeli do grupy korzystających z Internetu w dużym stopniu.

Organizacja i planowanie czasu spędzanego w sieci

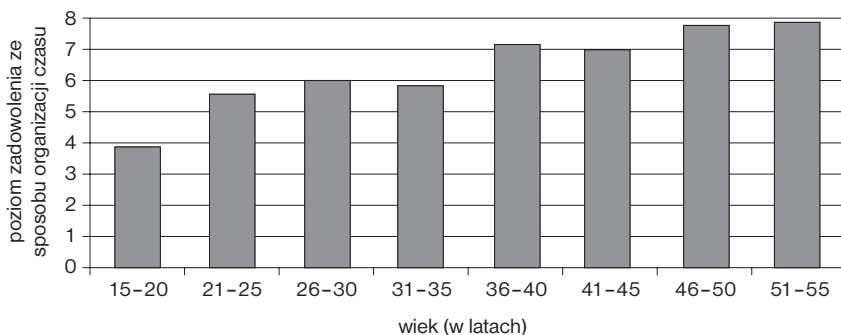
Najbardziej pozytywną ocenę sposobu organizacji i efektywnego wykorzystania czasu spędzanego w sieci formułują osoby niezależne ($M = 7,8$), z kolei uzależnieni i wolni oceniają ją najgorzej ($M = 2,1$ i $M = 3,7$). Różnice w ocenach między tymi grupami są istotne statystycznie (poziom istotności różnic $p < 0,01$).

Podobnie jak w kwestii kontroli czasu mężczyźni ($M = 7,1$) spostrzegają organizację czasu własnego spędzonego w sieci jako bardziej skuteczną niż kobiety ($M = 5,7$) (zob. rysunek 2.). W przeciwieństwie do kobiet mężczyźni uważają, że ich aktywność w Internecie zawsze pozwala na wykonywanie wszystkich wcześniej zaplanowanych czynności. Mężczyźni zdają się konsekwentnie trzymać przyjętego wcześniej planu i wykorzystują czas w sieci w sposób efektywny.



RYSUNEK 2. Płeć a poziom zadowolenia ze sposobu organizacji czasu spędzonego w Internecie

Pozytywna ocena organizacji czasu spędzonego w sieci jest też związana z wiekiem osób badanych – osoby w wieku powyżej 36. roku życia wydają się bardziej świadomie i efektywnie organizować swój czas w Internecie (zob. rysunek 3.).

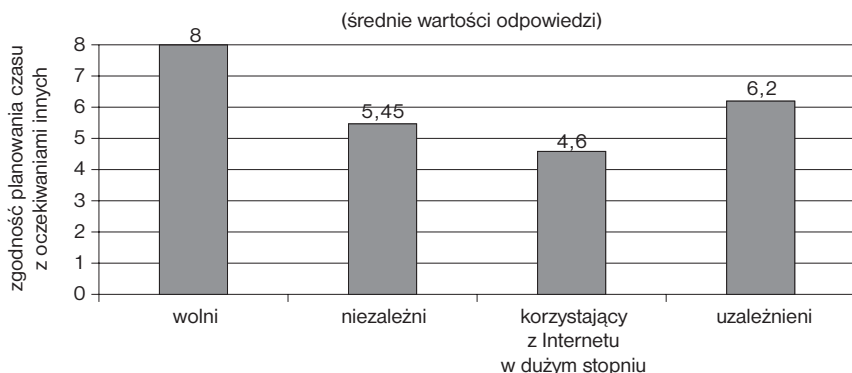


RYSUNEK 3. Wiek a ocena sposobu organizacji czasu spędzonego w Internecie

Stwierdzono istotne statystycznie różnice między średnimi wynikami zmiennej „zgodność sposobu planowania czasu spędzanego w Internecie z oczekiwaniami otoczenia” dla następujących grup (zob. rysunek 4.):

- niezależni ($M = 5,45$) i wolni ($M = 8,0$) (poziom istotności różnic $p = 0,026$),
- korzystający z Internetu w dużym stopniu ($M = 4,6$) i wolni ($M = 8,0$) (poziom istotności różnic $p = 0,006$),
- uzależnieni ($M = 6,2$) i korzystający z Internetu w dużym stopniu ($M = 4,6$) (poziom istotności różnic $p = 0,036$).

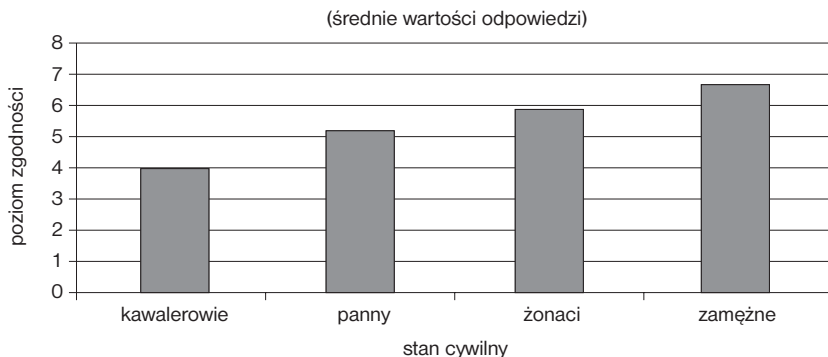
Przedstawiony wynik można tłumaczyć młodym wiekiem osób należących do grupy uzależnionych oraz specyfiką struktury obowiązków charakterystycznych dla ludzi przed 30. rokiem życia. Akceptacja przez otocze-



RYSUNEK 4. Zgodność sposobu planowania czasu spędzonego w Internecie z oczekiwaniami otoczenia

nie sposobu planowania i wypełniania przez nich zadań życiowych to jedna sprawa, a akceptacja sposobu planowania przez nich aktywności w sieci – druga. Aktywność młodej osoby przy komputerze bywa często wiązana przez otoczenie z jej obowiązkami szkolnymi, a nawet aprobowana i pochwalana przez rodziców, którzy czasem nie dostrzegają problemu uzależnienia, a nawet są dumni z umiejętności posiadanych przez ich dziecko w zakresie obsługi komputera.

Badania wskazują także na to, iż kobiety ($M = 5,9$) statystycznie częściej niż mężczyźni ($M = 5,1$) planują swój czas spędzany w Internecie zgodnie z oczekiwaniami otoczenia; kobiety zamężne czynią to częściej niż kobiety niezamężne i kawalerowie, mężczyźni żonaci – częściej niż kawalerowie (zob. rysunek 5.). Wpływa na to zapewne struktura zadań życiowych osób należących do wymienionych grup.



RYSUNEK 5. Stan cywilny badanych a zgodność sposobu planowania czasu spędzonego w sieci z oczekiwaniami otoczenia

Urozmaicenie czasu / monotonia

Wyniki nie wykazały żadnych istotnych statystycznie różnic między porównywanymi grupami (niezależni, wolni, korzystający z Internetu w dużym stopniu, uzależnieni) w aspekcie zmiennej „urozmaicenie czasu”, co może wskazywać na fakt, że Internet jest medium w różnym stopniu interesującym dla osób badanych, w różnym stopniu stanowi o urozmaiceniu ich czasu, a aktywność w sieci jest powtarzalna, więc bywa monotonna.

Najprawdopodobniej inne zmienne niż subiektywna ocena stopnia urozmaicenia czasu, który ludzie poświęcają aktywności w sieci, decydują o możliwości uzależnienia.

Orientacja temporalna

Dla wszystkich badanych najważniejsza jest terażniejszość. Niezależni koncentrują się jednak na terażniejszości w nieco odmienny sposób – rozumieją ją jako wypełnianie codziennych obowiązków, zadań życiowych, traktują swoją terażniejszość jak środek do zdobycia celów przyszłych (81,25% badanych z grupy niezależni). Terażniejszość oceniają bardzo pozytywnie (87,5% badanych z grupy niezależni). Wszyscy badani z tej grupy deklarują, że najważniejsza jest dla nich przyszłość i są optymistycznie do niej nastawieni.

Uzależnieni to ludzie młodzi, w wieku do 30 lat, którzy poświęcają swoją terażniejszość głównie aktywności w Internecie. Chociaż większość z nich twierdzi, że przyszłość jest dla nich ważna (75% osób z tej grupy), jednocześnie deklarują, że rzadko poświęcają jej myśli i aktywne działania, że żyją chwilą obecną (100% badanych uzależnionych). Uzależnionych różni od pozostałych grup także niewielka koncentracja na przeszłości.

Wyniki wskazują na istnienie statystycznie istotnych różnic w percepcji czasu między żonatymi mężczyznami a kobietami oraz kawalerami. Żonaci mężczyźni znacząco częściej niż zamężne kobiety ($M = 4,8$) (różnica istotna na poziomie $p = 0,006$) i znacząco częściej niż kawalerowie ($M = 4,3$) (różnica istotna na poziomie $p = 0,001$) koncentrują się na terażniejszości ($M = 7,5$). Jednocześnie częściej od wspomnianych grup skupiają się na przyszłości ($M = 7,3$). Wyniki charakteryzujące orientację temporalną kobiet i mężczyzn korzystających w nadmiernym stopniu z Internetu są zgodne z wynikami innych badań dotyczącymi orientacji temporalnej charakterystycznej dla obu płci (por. NOSAL, BAJCAR, 2004).

Pasja / uzależnienie **(spostrzeganie charakteru własnych powiązań z Internetem)**

Za pasjonatów Internetu uważają się najczęściej korzystający z niego w dużym stopniu – tak spostrzega się 77,5% badanych z tej grupy, oraz wolni – 80% badanych. Ci drudzy niemal w równym stopniu określają się mianem uzależnionych od tego medium – kategorii „uzależniony od Internetu” do opisu siebie używa 66,6% badanych wolnych.

Uzależnieni / korzystający z Internetu w bardzo dużym stopniu unikają jednoznacznego określania siebie „uzależnionymi” czy „pasjonatami” – żadna osoba z grupy uzależnionych nie uważa się za osobę uzależnioną od Internetu i tylko 12,5% osób z tej grupy określa się mianem jego pasjonata.

Wnioski i podsumowanie

Prezentowane wyniki badań świadczą o występowaniu mechanizmu zaprzeczania własnemu uzależnieniu, które dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn, spędzających w Internecie przynajmniej 7 godzin dziennie. Ta grupa badanych broni się przed określeniem siebie mianem osób uzależnionych, w równym stopniu jak nie chcą nazwać się pasjonatami Internetu. Dużo bardziej skłonni do uznania siebie za osoby uzależnione są badani korzystający z Internetu przeciętnie 1–3 godziny dziennie, logujący się 5, 6 razy w tygodniu.

Wyniki badań wskazują, że zmiennymi istotnymi dla organizacji czasu poświęcanego na aktywność w Internecie, czyli dla kontroli czasu, sposobu jego planowania i organizowania oraz konsekwencji w trzymaniu się pierwotnie przyjętego planu działań, są: wiek, płeć i stan cywilny (ta ostatnia zmienna w najniższym stopniu) oraz przynależność osób badanych do jednej z czterech grup (uzależnieni, korzystający w dużym stopniu, wolni i niezależni). Stwierdzono statystycznie istotne różnice między wymienionymi grupami, co świadczy o związku zmiennych takich, jak: częstotliwość logowania się, długość czasu korzystania z Internetu oraz nastawienie osoby na wykonanie konkretnego zadania po zalogowaniu się, z organizacją czasu spędzanego w sieci.

Pozytywna ocena własnego sposobu kontroli czasu poświęcanego na aktywność w Internecie cechuje osoby z grupy niezależnych, głównie mężczyzn, ludzi w wieku 31–35 lat, po 40. roku życia i starszych. Pozytywna ocena skuteczności własnego sposobu kontroli czasu spędzanego w sieci także rośnie z wiekiem. Niezależni, głównie mężczyźni, widzą siebie jako

efektywnych wykonawców zaplanowanych działań i ich sprawnych organizatorów. Im starsza osoba (dotyczy to głównie osób po 35. roku życia), tym częściej ocenia ona siebie jako dobrego organizatora i skutecznego wykonawcę wcześniej zaplanowanych w Internecie działań.

Zmiennymi związanymi z brakiem poczucia akceptacji dla sposobu organizowania i spędzania czasu w Internecie przez najbliższych są częstotliwość i czas korzystania z Internetu – badani logujący się częściej i na dłużej mają mniejsze poczucie, że otoczenie akceptuje sposób ich zachowania, co jest zapewne w pełni realistyczną oceną. Mężczyźni, nawet ci, którzy poświęcają Internetowi wiele godzin dziennie, widzą otoczenie jako bardziej akceptujące ich sposób spędzania czasu w sieci niż kobiety. Być może akceptacja ta jest rzeczywiście wyższa, gdy odnosi się do mężczyzn, niż wobec kobiet.

Stopień akceptacji przez najbliższych sposobu i długości czasu korzystania z komputera przez mężczyzn, zwłaszcza młodych, może znacząco różnić się od stopnia aprobaty dla formy użytkowania tego medium przez kobiety. BARNETT i inni (1997, za: MANDAL, 2004) uważają gry komputerowe za formę rozrywki młodych chłopców, która cieszy się pełną aprobatą rodziców. Zachowanie młodych ludzi pozostaje w ścisłym związku ze stopniem akceptacji przez ich rodziców stereotypów płciowych oraz z postawami rodziców wobec komputerów (SHASHAANI, 1993, za: MANDAL, 2004).

Stan cywilny jest jeszcze jedną zmienną, która wydaje się mieć związek z akceptacją przez najbliższych sposobu spędzania przez człowieka czasu w Internecie, w aspekcie planowania aktywności – kobiety zamężne i żonaci mężczyźni częściej widzą siebie jako planujących czas spędzany w sieci zgodnie z oczekiwaniami otoczenia. Najpewniej jest tak dlatego, że osoby pozostające w związku muszą bardziej liczyć się ze zdaniem innych w kwestii sposobu spędzania przez siebie czasu, dotyczy to także czasu w sieci.

Różnice między poszczególnymi grupami osób badanych w zakresie orientacji temporalnej można wyjaśnić w świetle badań Czesława NOSALA i Beaty BAJCAR (2004), których rezultaty wskazują, że orientacja temporalna zmienia się wraz z wiekiem. Przypomnijmy, że badani uzależnieni to osoby młode, w wieku do 30 lat, które koncentrują się głównie na teraźniejszości, żyją chwilą, a przyszłość, chociaż deklarują jej subiektywną wagę z perspektywy własnych celów życiowych, jest dla nich czymś odległym i rzadko poświęcają jej aktywne działanie (*Żyję chwilą, nie myślę, co będzie kiedyś, przyszłość jest zbyt mglista i zbyt odległa, chociaż na pewno ważna* – wypowiedź osoby z grupy uzależnionych). Z kolei badani niezależni to osoby będące w różnym wieku, korzystające z Internetu w całkiem odmienny sposób. Uważają, że najważniejsza jest zarówno teraźniejszość, jak i przyszłość, ale traktują te wymiary czasu inaczej niż badani z grupy uzależnionych – w teraźniejszości upatrują źródeł przyszłych sukcesów i osiągnięć (*Myślę często o przyszłości, o tym, do czego dążę, najczęściej mam jasną wizję celu,*

a każdą wolną chwilę teraz poświęcam na jego zdobycie – wypowiedź osoby z grupy niezależnych).

Według Cz. NOSALA i B. BAJCAR (2004) osoby najmłodsze, w wieku do 25 lat, koncentrują się w równym stopniu na przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Silna orientacja na teraźniejszość może wynikać z charakterystycznego w tym wieku konsumpcyjnego stylu życia i postawy hedonistycznej. Duże nasilenie wszystkich trzech orientacji temporalnych u osób młodych świadczy o małym różnicowaniu temporalności, która wynika z niezakończonego jeszcze w tym wieku procesu kształtowania się orientacji wobec czasu. Osoby w wieku do 25 lat odczuwają silną presję upływającego czasu i miewają trudności z programowaniem własnej aktywności, z organizowaniem własnych działań w czasie. Taki profil temporalny wyraża brak ukształtowanej wizji własnego życia, słabą temporalną organizację działania. W profilu temporalnym wyraża się to obniżonym poziomem celowości własnych poczynań, nieumiejętnością planowania i przewidywania długofalowych skutków swoich działań oraz niskim poczuciem i potrzebą wykorzystania czasu w sposób efektywny. Być może w grę wchodzi obrona na ucieczka ku przyszłości.

Cz. NOSAL i B. BAJCAR (2004) twierdzą, że ludzie starsi, w wieku 36–50 lat (większość badanych niezależnych i wolnych mieści się w tym przedziale wiekowym), charakteryzują się silnym ustrukturalizowaniem celów życiowych i nastawieniem na ich realizację. Osoby te, bardziej aktywne, chociażby na polu zawodowym czy rodzinnym, odczuwają silną presję czasu. Charakterystyczna w tej grupie jest również wysoka ocena wykorzystania własnego czasu. Taki profil temporalny może być wynikiem utrwalonej umiejętności formułowania realistycznych celów i skutecznego planowania ich realizacji.

Podsumowując, stosunek osoby do czasu, pośrednio zależny od wieku, wynika wprost z jej dojrzałości i celów czy zadań życiowych. Wpływa również na specyficzną formę aktywności, jaką jest sposób korzystania z Internetu – orientacja temporalna wydaje się mieć związek z możliwością uzależnienia się od tego medium. Weryfikacja tego twierdzenia wymaga jednak dalszych eksploracji empirycznych. Niewielka liczba badanych skłania do ostrożności w formułowaniu wniosków.

Sposób spostrzegania czasu własnego odgrywać może znaczącą rolę w przebiegu terapii osób nadmiernie korzystających z Internetu. Bohdan Tadeusz WORONOWICZ (2001) uważa, że proces leczenia zespołu uzależnienia od Internetu jest zbliżony do programów leczenia uzależnienia od patologicznego hazardu, a nawet od alkoholu. Pomocne może okazać się narzucenie jednostce określonej struktury czasu dnia, przygotowanie wraz z nią szczegółowego planu dnia, ustalenie ram czasowych korzystania z sieci i innych form codziennej aktywności.

Bibliografia

- BATORSKI D., MARODY M., NOWAK A., red.: 2006: *Spółeczna przestrzeń internetu*. Warszawa: Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”.
- CASTELLS M., 2000: *The Information Age: Economy, Society and Culture*. In: *The Rise of the Network Society*. Vol. 1. Oxford: Blackwell Publishers.
- FILIPIAK M., 2003: *Homo communicans*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- GOBAN-KLAS T., 1999: *Media i komunikowanie masowe. Teorie analizy prasy, radia, telewizji i Internetu*. Warszawa–Kraków: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- GOLONKA K., LIPÍŃSKA A., 2000: *Spółeczeństwo wirtualne w perspektywie psychospółecznej*. „Koloquia Psychologiczne”, 8, s. 223–230.
- GROHOL J.M., 1999: *Internet Addiction Guide*. <http://psychcentral.com/netaddiction/>.
- JONAK Ł., MAZUREK P., OLCOŃ M., PRZYBYLSKA A., TARŃOWSKI A., ZAJĄC J.M., red., 2006: *Re: Internet-społeczne aspekty medium. Polskie konteksty i interpretacje*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- JUSZCZYK S., 2000a: *Człowiek w świecie elektronicznych mediów – szanse i zagrożenia*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- JUSZCZYK S., 2000b: *Komunikacja interakcyjna człowieka z komputerem*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- KRAUT R., KIESLER S., BONEVA B., CUMMINGS J.N., HELGESON V., CRAWFORD A.M., 2002: *Internet paradox revisited*. „Journal of Social Issues”, 58(1), s. 49–74.
- KREJTZ K., KREJTZ I., 2006: *Ja w sieci – sieć we mnie. Zależności pomiędzy doświadczeniami relacji w internecie a reprezentacja obrazu siebie*. W: BATORSKI D., MARODY M., NOWAK A., red.: *Spółeczna przestrzeń internetu*. Warszawa: Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”, s. 91–112.
- LESZCZYŃSKA J., 2006: *Czy internet odbiera nam szczęście? Wpływ korzystania z internetu na dobrostan psychiczny użytkowników*. W: BATORSKI D., MARODY M., NOWAK A., red.: *Spółeczna przestrzeń internetu*. Warszawa: Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”, s. 183–208.
- MANDAL E., 2004: *Podmiotowe i interpersonalne konsekwencje stereotypów związanych z plcią*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- NOSAL C., BAJCAR B., 2004: *Czas psychologiczny: wymiary, struktura, konsekwencje*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- PISTOL K., 1999: *Internet jak narkotyk*. <http://www.reporter.pl/danio/artykuly/popart/iad.htm>.
- POSTMAN N., 2004: *Technopol. Triumf techniki nad kulturą*. Warszawa: Warszawskie Wydawnictwo Literackie „Muza”.
- WORONOWICZ B.T., 2001: *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*. Warszawa: IPIŃ.